

# 自我心肺復甦急救法

Article Published on No. 240 of **Journal of General Hospital Rochester**

假設現在時刻是 17:50，你上了一整天忙忙碌碌的班，正在獨自開車回家的路上！

**你感覺到非常緊張和不舒服……**

突然！你感到胸口有一股劇痛，並且開始漫延到手臂和下巴，可是離最近的醫院還有一段路程，更糟糕的是路況很差，你自己都不知道能不能撐得了那麼遠？

**怎麼辦？？？**

你以前是曾經受過心肺復甦法 CPR 訓練

但老師並沒教你怎麼給自己做急救？

獨處時，心臟病發作怎樣急救？

一個人若是心臟不能正常跳動，並且開始感到快要昏過去時，他大概只有 10 秒鐘的時間，然後就會失去知覺，不省人事。若是四周沒有旁人能幫忙急救，患者要立刻把握這 10 秒鐘的短暫黃金時間自己救自己。

如何把握 10 秒鐘黃金時間 ？？？

**答案：**

不要驚慌

**要不停咳嗽 用力的咳**

每次咳嗽前，都要先深深吸一大口氣，然後，用力地、深深地、長長地、不停地咳，好像要把胸腔深處的痰咳出來一般，每間隔大約兩秒鐘，要做一次吸、一次咳，一直要做到救護車趕到時，或者已經感到

**恢復正常 才能休息**

- 深呼吸 是要把氧氣吸進肺部。
- 咳嗽 則是要以這個動作壓擠心臟，進而促進血液循環，也可以幫它恢復正常脈搏。
- 對心臟的擠壓如此急救，可以讓心臟病發作患者有機會到醫院被急救。

請大家把這個

**自我心肺復甦急救法**

告訴大家

說不定就因此救了他們一命！！！！

請不要誤以為你的年齡少於 25 或 30 就沒有心臟病發作

由於現今生活方式的改變

心臟病發可發生在所有年齡組別的人。

**請儘可能寄這篇文章給你的朋友**